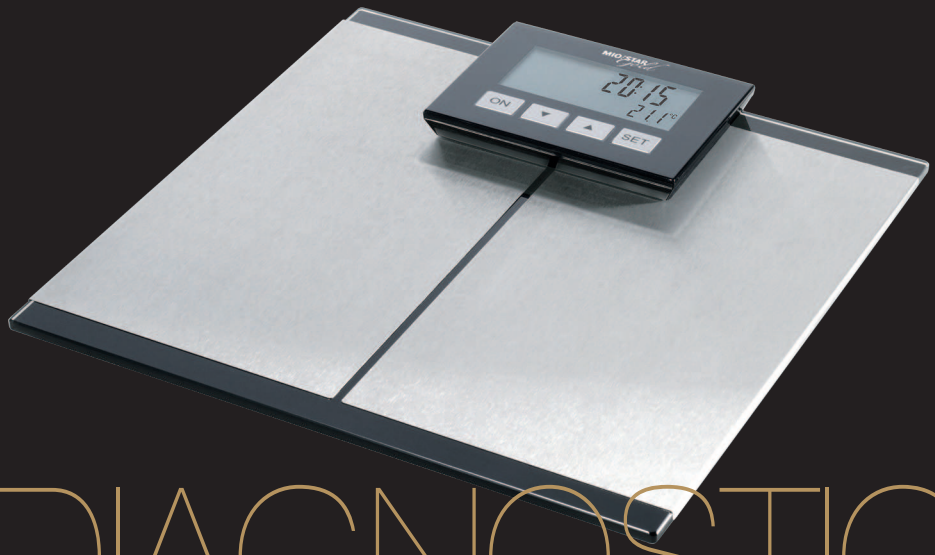
MIO STAR Gold

Bedienungsanleitung Seite 1

Mode d'emploi page 21

Istruzioni d'uso pagina 41



DIAGNOSTIC SCALE

Diagnosewaage | Pèse-personne impédancemètre | Bilancia diagnostica

Art. 7179.068

Diagnosewaage Gold

Gratulation!

Mit diesem Gerät haben Sie ein Qualitätsprodukt erworben, welches mit grösster Sorgfalt hergestellt wurde. Es wird Ihnen bei richtiger Pflege während Jahren gute Dienste erweisen.

Vor der ersten Inbetriebnahme bitten wir Sie jedoch, die vorliegende Bedienungsanleitung gut durchzulesen und vor allem die Sicherheitshinweise genau zu beachten.

Personen, die mit der Bedienungsanleitung nicht vertraut sind, dürfen das Gerät nicht benutzen.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Sicherheitshinweise	**2**
Hinweise zu dieser Anleitung	3
Auspacken	3
Inbetriebnahme	**4**
– Zum Kennenlernen	4
– Zeichenerklärung	4
– Aufbewahrung und Pflege	5
– Gerätebeschreibung	6
– Batterien einlegen	6
– Montage des Bedienteils	7
– Informationen	8
– Bedienung	11
– Ergebnisse bewerten	13
Reinigung	**16**
Störungen / Was tun bei Problemen?	**17**
Entsorgung	**19**
Technische Daten	**19**

2 Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie Ihr Gerät in Betrieb nehmen. Sie enthalten wichtige Sicherheits- und Betriebshinweise.

Sicherheitshinweise

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äussersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- ***Nicht mit nassen Füssen oder wenn die Oberfläche feucht ist auf die Waage stehen; Rutschgefahr!***
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).

Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.

Allgemeine Hinweise

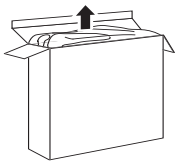
- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (330 lb, 24 St). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (0.2 lb, 1/4 St) angezeigt.
- Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0.1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten «cm» und «kg» eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel «Einstellung».
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Schützen Sie das Gerät vor Stössen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizkörper).
- Reparaturen dürfen nur vom MIGROS-Service durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC.

Hinweise zu dieser Anleitung

Diese Bedienungsanleitung kann nicht jeden denkbaren Einsatz berücksichtigen. Für weitere Informationen oder bei Problemen, die in dieser Bedienungsanleitung nicht oder nicht ausführlich genug behandelt werden, wenden Sie sich an die M-Infoline (Telefonnummer auf der Rückseite dieser Anleitung).

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf und geben Sie diese allenfalls an Nachbenutzer weiter.

Auspacken

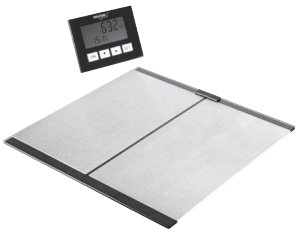


– **Diagnose-Waage aus der Verpackung nehmen**

– **Bitte überprüfen Sie nach dem Auspacken, ob folgende Teile vorhanden sind:**
  – Diagnose-Waage
  – Abnehmbares Bedienteil mit Display
  – Wandhalterung
  – Montagesatz für Wandmontage
  – 3 x 1.5 V Typ AAA (Waage)
  – 3 x 1.5 V Typ AAA (Bedienteil)

– Gerät mit feuchtem Tuch abwischen und trockenreiben
– **Vernichten Sie sämtliche Plastikbeutel,** denn diese könnten für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden!

Tipp:
– Bewahren Sie die Verpackung (Karton, Styropor) für spätere Transporte auf (z.B. für Umzüge, Service usw.).



1. Zum Kennenlernen

Funktionen des Gerätes

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Fitness-Daten. Die Waage ist mit einem innovativen Display ausgestattet, das die Messwerte per Funkübertragung bis zu 2 m Reichweite anzeigt.
Das Gewicht wird in 100-Gramm-Schritten angezeigt. Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.
Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung
- Ermittlung von Körperfettanteil
- Körperwasseranteil
- Muskelanteil
- Knochenmasse sowie
- Grund- und Aktivitätsumsatz

Die Speicherfunktion ermöglicht den Zugriff auf die letzten beiden Messwerte. Ausserdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm, Pfund «LB» und Stones «ST»
- Automatische Abschaltfunktion
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien
- Die Waage zeigt im ausgeschalteten Zustand die Uhrzeit und Temperatur an

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Bedienungsanleitung verwendet:

Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.

Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.

Hinweis! Hinweis auf wichtige Informationen.

Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und Lebensdauer des Gerätes hängt ab vom sorgfältigen Umgang:

Achtung!

- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fliessendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie die Waage vor Stössen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Setzen Sie die Waage nicht hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Feldern (z. B. Mobiltelefone) aus.

Batterien

Warnung

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Batterien nicht ins Feuer werfen. Explosionsgefahr!

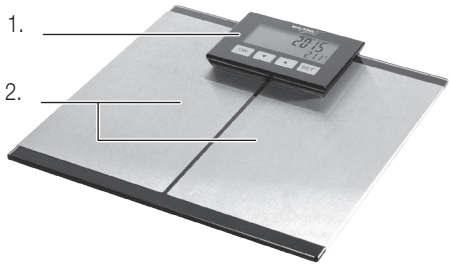
Achtung!

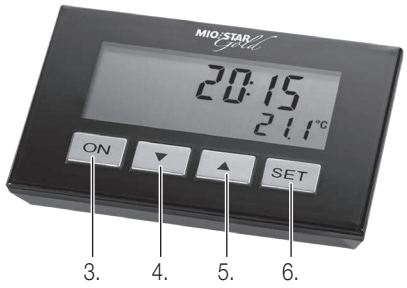
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien entnehmen, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

Reparatur

Achtung!

- Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Wenden Sie sich bei Reparaturen an den MIGROS-Service.

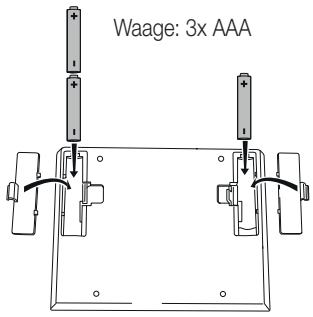


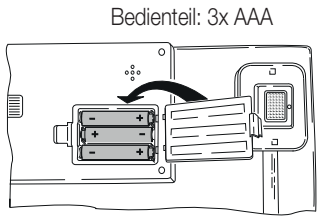


Gerätebeschreibung

Übersicht

1. Bedienteil mit Display
2. Elektroden
3. ON-Taste
4. Ab-Taste
5. Auf-Taste
6. SET-Taste





Batterien einlegen

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäss Polung in die Waage und in das Bedienteil ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach.

Waage

Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

Hinweise zum Batteriewechsel, siehe Seite 16.

Gewichtseinheit ändern

Die Waage zeigt die Werte in kg an. Sie können die Einheit über die «SET»-Taste zwischen Kilogramm, Pfund «LB» und Stones «ST» einstellen. Siehe Seite 9.

Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

Montage des Bedienteils

Bedienteil aufstellen

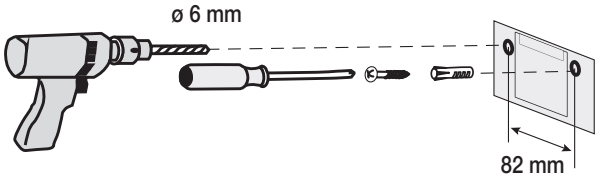
Das Bedienteil kann wahlweise in der Hand gehalten werden, auf einer ebenen Standfläche abgestellt werden oder auch auf der Waage verbleiben. Das schwarze Kunststoffteil ist ein magnetischer Wandhalter zur Wandmontage.

Klappen Sie den Standfuss wie dargestellt aus, um das Bedienteil auf einer ebenen Standfläche abzustellen.

Wandmontage

Mit dem Montagesatz kann das Bedienteil an einer Wand montiert werden. Verwenden Sie zur Montage den mitgelieferten Montagesatz und montieren Sie den Wandhalter wie dargestellt.

– Bohren Sie 2 Löcher in einem Abstand von 82 mm waagerecht nebeneinander in die Wand. Bohren Sie mit einem 6 mm Bohrer ca. 40 mm tiefe Löcher in die Wand. Setzen Sie die Dübel ein.
– Drehen Sie die Befestigungsschrauben in die Dübel, bis nur noch ca. 4 mm des Schraubenkopfes heraus stehen.

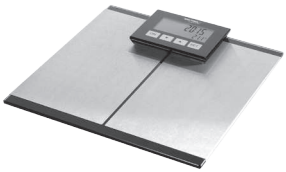


– Befestigen Sie den Wandhalter und setzen Sie das Bedienteil dann auf die Magnethalterung.

Alternative Wandmontage

Mit dem doppelseitigen Klebestreifen können Sie den Wandhalter ebenfalls an einer Wand befestigen. Die Wandfläche muss dazu sauber und trocken sein.

– Entfernen Sie die Schutzfolie des Klebestreifens auf der Rückseite des Wandhalters.
– Drücken Sie den Wandhalter fest gegen die Wand.



Informationen

Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht.

Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrad) können der Körperfettanteil und weitere Grössen im Körper bestimmt werden.

Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten.

Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuss und kann zweckmässig mit schwach befeuchteten Fusssohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fusssohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren,
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen (Herz und Gefässsystem betreffend),
- Personen, die gefässerweiternde oder gefässverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergrösse (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Einstellung

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

Uhrzeit und Masseinheit einstellen

- Drücken Sie im Standby-Modus (Temperaturanzeige eingeblendet) die Taste «SET». Im Display blinkt die Anzeige.
- Stellen Sie nacheinander die Uhrzeit sowie die Masseinheit (KG, LB, ST) mit den Tasten ▲ oder ▼ ein.
- Bestätigen Sie Ihre Eingebe jeweils durch Drücken der Taste «SET».

Benutzerdaten einstellen

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.
Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

Drücken Sie die Taste «ON».

- Warten Sie dann bis die Anzeige «0.0» erscheint
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste «SET». Im Display blinkt der erste Speicherplatz

– Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Benutzerdaten	Einstellwerte
Speicherplatz	1 bis 10
Körpergrösse	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich « »
	weiblich « »
Aktivitätsgrad	1 bis 5

– Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
– Eingaben bestätigen: Taste «SET» drücken.
– Die Waage ist zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

Aktivitätsgrade

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

– Erst nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun auch Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

Aktivitätsgrad	Körperliche Aktivität
1	**Keine**.
2	**Geringe**: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
3	**Mittlere**: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
4	**Hohe**: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
5	**Sehr hohe**: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

Gewicht messen, Diagnose durchführen

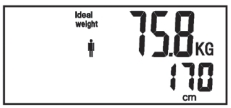
1. Waage einschalten

– Drücken Sie die Taste «ON». Es erscheint in der Displayanzeige «0.0 KG». Die Waage ist jetzt bereit zur Messung.

2a. Wiegen, nur Gewicht (ohne Diagnose):

– Stellen Sie sich nun auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige «0.0 KG» beginnt zu blinken.

Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmässiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt. Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



2b. Wiegen mit Diagnose

– Wählen Sie Ihren Benutzer durch Drücken der Taste ▲. Dazu Taste ggf. wiederholt drücken.

Nach kurzer Zeit erscheint im Display das Idealgewicht für Ihre Benutzerdaten (Körpergrösse und Alter).

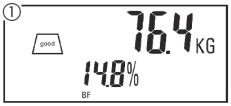
– Stellen Sie sich nun **barfuss** auf die Waage. Ein Signalton ertönt. Die Anzeige «0.0 KG» beginnt zu blinken.

Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmässiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Nach erfolgter Messung wird das Messergebnis angezeigt.

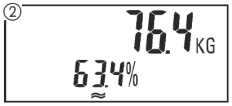
Wichtig:

– Beachten Sie, dass kein Kontakt zwischen beiden Füssen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen darf. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

– Folgende Daten werden automatisch nacheinander angezeigt:

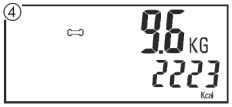


1. Gewicht und Körperfettanteil «BF» mit automatischer Bewertung (Abb. 1).



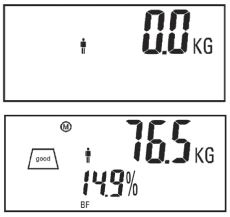
2. Gewicht und Körperwasseranteil «≈» (Abb. 2).

3. Gewicht und Muskelanteil «⊂⊃» (Abb. 3).



4. Knochenmasse «⊂⊃» und Aktivitätsumsatz «Kcal» (Abb. 4).

– Danach wird nochmals Gewicht und Körperfettanteil angezeigt bis «0.0» erscheint. Die Waage ist für weitere Messungen bereit.



Messwertspeicher abrufen

Beim Abschalten wird der Messwert automatisch gespeichert. Für jeden Benutzer stehen 2 Speicherplätze zu Verfügung.

3. Nach einer Körperfettmessung

Nach einer erfolgten Messung erscheint die Anzeige «0.0» im Display.

- Drücken Sie die Taste ▼.
  Das Speichersymbol Ⓜ mit dem zuletzt gespeicherten Messwert erscheint. Nacheinander werden die Ergebnisse Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil angezeigt.
- Drücken Sie die Taste ▼ erneut. Der vorletzte gespeicherte Messwert erscheint.
- Drücken Sie die Taste ▼erneut. Das Speichersymbol erlischt und «0.0» erscheint im Display.

4. Waage ausschalten

Die Waage schaltet sich nach einer gewissen Zeit immer automatisch ab. Ein Signalton ertönt.

- Um manuell auszuschalten, drücken Sie die Taste «ON». Im Display erscheinen die Uhrzeit und die Temperatur.

Ergebnisse bewerten

Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt und mit top, good, average oder poor bewertet. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann	top	good	average	poor
Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<11	11-16	16.1-21	>21.1
15-19	<12	12-17	17.1-22	>22.1
20-29	<13	13-18	18.1-23	>23.1
30-39	<14	14-19	19.1-24	>24.1
40-49	<15	15-20	20.1-25	>25.1
50-59	<16	16-21	21.1-26	>26.1
60-69	<17	17-22	22.1-27	>27.1
70-100	<18	18-23	23.1-28	>28.1

Frau	top	good	average	poor
Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	<16	16-21	21.1-26	>26.1
15-19	<17	17-22	22.1-27	>27.1
20-29	<18	18-23	23.1-28	>28.1
30-39	<19	19-24	24.1-29	>29.1
40-49	<20	20-25	25.1-30	>30.1
50-59	<21	21-26	26.1-31	>31.1
60-69	<22	22-27	27.1-32	>32.1
70-100	<23	23-28	28.1-33	>33.1

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann			
Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<50	50-65	>65

Frau			
Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	<45	45-60	>60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Knochenmasse

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmässiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüstes zusätzlich verstärken. Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser). Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Grösse, Alter, Geschlecht). Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.

Achtung:

Bitte verwechseln Sie nicht die Knochenmasse mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

AMR

Der Aktivitätsumsatz (AMR = Active Metabolic Rate) ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt.
Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden.
Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Aktivitätsumsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.
Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.
Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschliesslich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

Hinweis zu «Idealgewicht»:

Das Idealgewicht wird errechnet aus der Körpergrösse und dem BMI (Body-Mass-Index). Die Anzeige des Idealgewichtes beim Wiegen mit Diagnose erfolgt ab einem Alter von 18 Jahren.

Batterien wechseln

Das Bedienteil ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis «Lo», falls die Batterien zu schwach sind und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall möglichst bald ersetzt werden (3 x 1.5 V Typ AAA). Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn die Waage nach dem Einschalten kein Signal gibt bzw. kein Funksignal sendet (3 x 1.5 V Typ AAA).

Hinweise:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
- Wechseln Sie alle Batterien immer gleichzeitig.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
- Verwenden Sie schwermetallfreie Batterien.

Reinigung

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden.
Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch, auf das Sie bei Bedarf etwas Spülmittel auftragen können. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

Achtung!

- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Tauchen Sie das Gerät keinesfalls unter Wasser!
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

Störungen / Was tun bei Problemen?

Reparaturen am Gerät dürfen nur durch den MIGROS-Service durchgeführt werden. Durch nicht fachgerechte Reparaturen und nicht verwenden von Original-Ersatzteilen können Gefahren für den Benutzer entstehen.

Bei unfachgerechten Reparaturen kann keine Haftung für eventuelle Schäden übernommen werden. In diesem Fall erlischt auch der Garantieanspruch.

Falls Sie eine Störung mit Hilfe der folgenden Übersicht nicht selber beheben können, wenden Sie sich an den nächsten MIGROS-Kundendienst oder an die M-Infoline (Telefonnummer auf Rückseite dieser Anleitung).

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
0_Lo	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
Lo	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6 und 16).
Err	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fusssohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuss wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fusssohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fusssohlen.
	Der Fettanteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder grösser 50%).	Die Messung bitte barfuss wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fusssohlen leicht an.
	Der Wasseranteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder grösser 70%).	Die Messung bitte barfuss wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fusssohlen leicht an.
	Der Muskel- und Knochenanteil liegt ausserhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuss wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fusssohlen leicht an.
Keine Anzeige	Die Batterien im Bedienteil sind vollständig leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).
	Die Batterien im Bedienteil sind nicht richtig eingelegt.	Überprüfen Sie die korrekte Polung (siehe Seite 6).

Störungen / Was tun bei Problemen?

Keine Messung möglich

Mögliche Fehler	Behebung
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display «0.0 KG» angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf «0.0 KG» warten) und Messung wiederholen. Vor der Messung zuerst das Bedienteil einschalten. Ggf. 30 Sekunden warten und dann Messung wiederholen.
Funkverbindung zwischen Waage und Bedienteil ist gestört.	Setzen Sie die Batterien der Waage und des Bedienteils erneut ein, die Waage gibt einen Signalton beim Einlegen. Halten Sie einen grösseren Abstand von folgenden elektromagnetischen Quellen: Hochspannungsmasten, Fernseh- oder Computerfunksysteme, Fitnessgeräte, Mobiltelefone, Wetterstationen.
Das Bedienteil ist zu weit von der Waage entfernt.	Verringern Sie den Abstand zwischen Waage und Bedienteil, maximaler Abstand ist 2 Meter.
Die Batterien in der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien (siehe Seite 6).

Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen.
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage aktivieren, bis ein Signalton ertönt. Ca. 4 Sekunden warten. Messung wiederholen.

Entsorgung

- Ausgediente Geräte oder Batterien bei einer Verkaufsstelle zur kostenlosen, fachgerechten Entsorgung abgeben
- Geräte mit gefährlichem Defekt sofort entsorgen und sicherstellen, dass sie nicht mehr verwendet werden können
- Geräte und Batterien nicht mit dem Hauskehricht entsorgen (Umweltschutz!)

Technische Daten

- **Abmessungen der Waage**: 320 x 320 x 21 mm
- **Batterien Waage**: 3 x 1.5 V Typ AAA
- **Batterien Bedienteil**: 3 x 1.5 V Typ AAA
- **Funkübertragung**: 433 MHz
- **Messbereich**: 5 kg bis 150 kg
- **Einteilung Gewicht, Knochenmasse**: 100 g
- **Einteilung Körperfett, Wasser, Muskelmasse:** 0.1 %
- **Einteilung BMR, AMR**: 1 Kcal
- **Zulassung**: CE

Die Waage entspricht der EG Richtlinie 2004/108/EC + Ergänzungen.

Im Interesse der technischen Weiterentwicklung sind Konstruktions- oder Ausführungsänderungen am Gerät vorbehalten.

MIGROS

MIGROS-GENOSSENSCHAFTS-BUND, CH-8031 Zürich

Pèse-personne impédancemètre Gold

Félicitations!

En achetant cet appareil vous venez d'acquérir un appareil de qualité, fabriqué avec soin. Bien entretenu, cet appareil vous rendra de grands services pendant de nombreuses années.

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et bien respecter les consignes de sécurité.

Les personnes n'ayant pas lu ce mode d'emploi, ne doivent pas utiliser cet appareil.

Sommaire

	page
Consignes de sécurité	**22**
A propos de ce mode d'emploi	23
Déballage	23
Fonctionnement	**24**
– Familiarisation avec l'appareil	24
– Symboles utilisés	24
– Stockage et entretien	25
– Description de l'appareil	26
– Insertion des piles	26
– Montage de l'unité de commande	27
– Informations	28
– Mesure du poids, exécution du diagnostic	31
– Evaluation des résultats	33

	page
Nettoyage	**36**
Problèmes / Que faire en cas de problèmes?	**37**
Elimination	**39**
Données techniques	**39**

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche car il contient des consignes de sécurité et de fonctionnement importantes.

Consignes de sécurité

- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes. Les mesures risquent d'être imprécises en raison du liquide amniotique.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne: il risquerait de basculer et de vous faire tomber!
- ***Ne pas monter sur la balance en posant les pieds sur les angles: risque de basculer!***
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).

Remarques relatives aux piles

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèsepersonne doivent être tenus hors de portée des enfants. Si l'un deux avale une pile, consultez immédiatement un médecin!
- Remplacez à temps les piles usagées.
- Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
- Si l'une des piles a fui, enfilez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Eliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.

Remarques générales

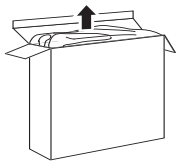
- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale du pèse-personne est de 150 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.).
- Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- Les unités réglées par défaut à la livraison du pèse-personne sont en «cm» et «kg». Référez-vous aux informations du chapitre «Réglage» pour régler les unités.
- Placez le pèse-personne sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- Protégez le pèse-personne des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des variations importantes de température et des sources de chaleur (four, radiateur).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par MIGROS-Service. Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE.

A propos de ce mode d'emploi

Ce mode d'emploi ne peut pas prendre en compte toutes les utilisations possibles. Pour toute information ou tout problème insuffisamment ou non traité dans ce mode d'emploi, veuillez vous adresser à M-Infoline (numéro de téléphone au verso de ce mode d'emploi).

Veuillez conserver soigneusement ce mode d'emploi et le remettre à tout utilisateur éventuel.

Déballage

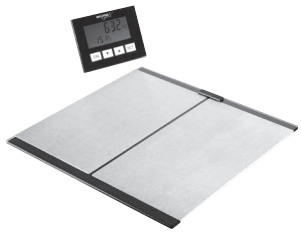


– **Sortir le pèse-personne impédancemètre de son emballage**

– **Veuillez vérifier après déballage de l'appareil que tous les éléments suivants sont présents:**
  – Pèse-personne impédancemètre
  – Unité de commande démontable avec afficheur
  – Support mural
  – Kit de montage pour montage mural
  – 3 x 1.5 V type AAA (pèse-personne)
  – 3 x 1.5 V type AAA (unité de commande)

– Nettoyer l'appareil avec un chiffon légèrement humide, puis l'essuyer
– **Détruisez tous les sachets en plastique,** afin d'éviter que les enfants puissent s'en servir de jouet, ce qui serait dangereux!

Conseil:
– conservez l'emballage (carton, polystyrène) pour d'éventuels transports (par ex. déménagement, réparation, etc.)



1. Familiarisation avec l'appareil

Fonctions de l'appareil

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert pour le pesage et pour le diagnostic de vos données physiques personnelles. Le pèse-personne est équipé d'un afficheur innovant qui affiche les valeurs mesurées via radiotransmission jusqu'à une portée de 2 m.
Le poids est affiché par pas de 100 grammes. Le pèse-personne est conçu pour une utilisation propre dans le domaine privé. Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes:

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- taux de masse musculaire,
- masse osseuse, ainsi que
- métabolisme de base et taux métabolique actif.

La fonction de mémorisation permet d'accéder aux deux dernières valeurs mesurées. Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes:

- Commutation entre kilogramme, livre «LB» et stone «ST»
- Fonction de désactivation automatique
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent.
- A l'état désactivé, le pèse-personne indique l'heure et la température.

2. Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans le mode d'emploi:

Avertissement! Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.

Attention! Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.

Remarque! Ce symbole indique des informations importantes.

Stockage et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépend du maniement avec soin:

Attention!

- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez le pèse-personne contre les chocs, l'humidité, les poussières, les produits chimiques, les fortes fluctuations de températures et la proximité de sources de chaleur (fours, radiateurs). N'appuyez pas sur les touches en forçant ou avec des objets pointus.
- N'exposez pas le pèse-personne à des températures trop élevées ou à de forts champs électromagnétiques (p. ex. téléphones mobiles).

Piles

Avertissement

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Conservez les piles hors de portée des enfants en bas âge. Si une pile a été avalée, consultez immédiatement une aide médicale.
- Ne pas jeter les piles au feu. Danger d'explosion!

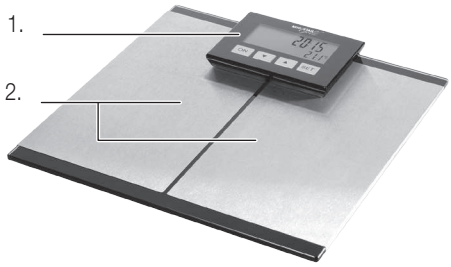
Attention!

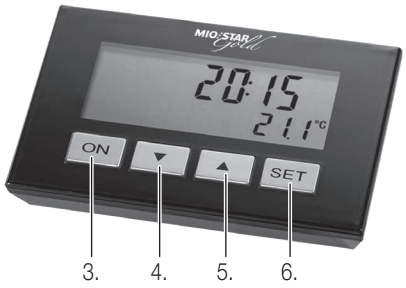
- Les piles ne doivent pas être chargées ni réactivées avec d'autres moyens, ni désassemblées ou court-circuitées.
- Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée. Vous éviterez ainsi des endommagements pouvant résulter de l'écoulement des piles.

Réparation

Attention!

- Vous ne devez en aucun cas ouvrir ou réparer l'appareil, faute de quoi le fonctionnement de l'appareil ne serait plus garanti. En cas de non-respect de ce point, la garantie est annulée.
- En cas de réparations, veuillez vous adresser au MIGROS-Service.

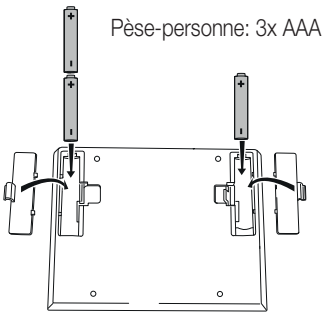


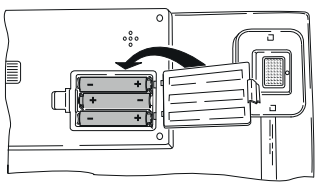


Description de l'appareil

Aperçu

1. Unité de commande avec afficheur
2. Electrodes
3. Touche ON
4. Touche vers le bas
5. Touche vers le haut
6. Touche SET





Insertion des piles

Retirez les piles de l'emballage de protection et insérez-les selon la polarité correcte dans le pèse-personne et dans l'unité de commande. Conformez-vous pour cela au dessin dans le compartiment à piles.

Pèse-personne

Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place. Remarques pour le changement de piles, voir page 36.

Modification de l'unité de poids

Le pèse-personne affiche les valeurs en kg. Vous pouvez régler l'unité (kilogramme, livre «LB» et stone «ST» via la touche SET. Voir page 29.

Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d'assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

Montage de l'unité de commande

Installation de l'unité de commande

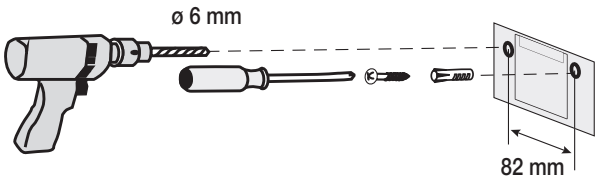
L'unité de commande peut être, au choix, soit tenue dans la main, déposée sur une surface d'appui plane ou encore rester sur le pèse-personne. La pièce noire en matière plastique est un support mural magnétique pour un montage mural.

Dépliez le pied support comme illustré, afin de déposer l'unité de commande sur une surface d'appui plane.

Montage mural

L'unité de commande peut être montée sur un mur au moyen du kit de montage. Utilisez le kit de montage fourni et montez le support mural comme illustré.

– Percez 2 trous horizontalement côte à côte dans le mur, avec un écartement de 82 mm. Percez les trous avec un foret de 6 mm sur une profondeur d'env. 40 mm dans le mur. Insérez les chevilles.
– Vissez les vis de fixation dans les chevilles, jusqu'à ce que les têtes des vis dépassent encore d'env. 4 mm.



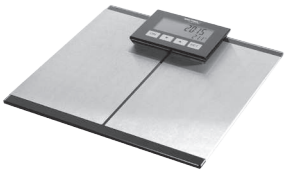
– Fixez le support mural et montez ensuite l'unité de commande sur le support magnétique.

support magnétique

Montage mural alternatif

Vous pouvez également fixer le support mural sur un mur au moyen du ruban adhésif double face. A cet égard, la surface du mur doit être propre et sèche.

– Retirez le film de protection du ruban adhésif sur la face arrière du support mural.
– Pressez fortement le support mural contre le mur.



Informations

Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels.

La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important: la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- es personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

Réglage

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne.

Régler l'heure et l'unité de mesure

- En mode stand-by (température affichée), appuyez sur la touche «SET». La température affichée clignote.
- Réglez successivement l'heure et l'unité de mesure (KG, LB, ST) avec les touches ▲ o ▼ .
- Confirmez respectivement votre entrée en pressant la touche «SET».

Réglage des données de l'utilisateur

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.
Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement.

Pressez la touche «ON».

- Attendez que la mention «0.0» s'affiche.
- Procédez au réglage avec la touche «SET». Le premier emplacement de mémoire clignote sur l'écran.

– Vous pouvez alors procéder aux réglages suivants:

Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
Emplacement de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	homme « »
	femme « »
Niveau d'activité	1 à 5

– Pour modifier des valeurs: appuyez sur la touche ▲ ou ▼, ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
– Pour saisir des données: presser la touche «SET».
– Le pèse-personne est prêt pour la pesée. Si aucune autre action n'a lieu, il s'éteint automatiquement.

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité est sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

– La graisse corporelle et les autres valeurs peuvent seulement être déterminées après l'entrée de tous les paramètres.

Niveau d'activité	Activité physique
1	**Aucune.**
2	**Réduite**: peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	**Moyenne:** efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.
4	**Intense:** efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.
5	**Très intense**: efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure.

Mesure du poids, exécution du diagnostic

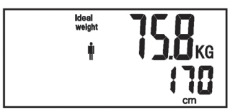
1. Mise en marche du pèse-personne

– Pressez la touche «ON». «0.0 KG» apparaît sur l'afficheur. Le pèse-personne est à présent prêt pour la pesée.

2a. Pesage, uniquement poids (sans diagnostic):

– Montez sur le pèse-personne. L'affichage «0.0 KG» commence à clignoter.

Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Un signal sonore retentit après la pesée et le résultat de mesure est affiché. Lorsque vous descendez du pèse-personne, celui-ci s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



2b. Pesage avec diagnostic

– Sélectionnez votre utilisateur en pressant la touche ▲. A cet égard, presser le cas échéant de façon répétée sur la touche.

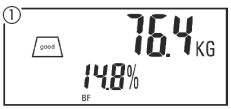
Après un court instant, le poids idéal pour vos données utilisateur (taille et âge) apparaît sur l'afficheur.

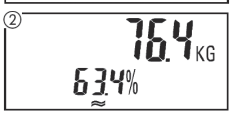
– Montez à présent **pieds nus** sur le pèse-personne. L'affichage «0.0 KG» commence à clignoter.

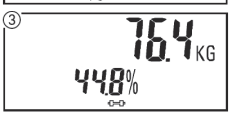
Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Un signal sonore retentit après la pesée et le résultat de mesure est affiché.

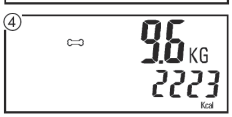
Important:

Veuillez noter qu'il ne doit pas y avoir de contact entre les deux pieds, les jambes, les mollets et les cuisses. La mesure ne peut pas être correctement effectuée si tel est le cas.









– Les données suivantes sont affichées successivement de façon automatique:

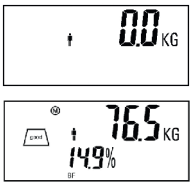
1. Poids et taux de graisse corporelle «BF» avec évaluation automatique (fig. 1).

2. Poids et taux de masse hydrique «≈» (fig. 2).

3. Poids et taux de masse musculaire «⊂⊃» (fig. 3).

4. Masse osseuse «⊂⊃» et taux métabolique «Kcal» (fig. 4).

Le poids et le taux de graisse corporelle sont ensuite une nouvelle fois affichés, jusqu'à l'apparition de «0.0». Le pèse-personne est ensuite prêt pour d'autres mesures.



Appel de la mémoire des valeurs de mesure

La valeur de mesure est mémorisée automatiquement lors de la mise hors tension. 2 emplacements mémoire sont disponibles pour chaque utilisateur.

3. Après une mesure de la graisse corporelle

L'affichage «0.0» apparaît sur l'afficheur après avoir effectué une mesure.

- Pressez la touche ▼.
- Le symbole de mémoire Ⓜ et la dernière valeur de mesure mémorisée apparaissent. Les résultats poids, graisse corporelle, masse hydrique et taux de masse musculaire sont affichés successivement.
- Pressez à nouveau la touche ▼. L'avant-dernière valeur de mesure mémorisée apparaît.
- Pressez à nouveau la touche ▼. Le symbole de mémoire disparaît et «0.0» apparaît sur l'afficheur.

4. Mise hors tension du pèse-personne

Le pèse-personne est toujours mis automatiquement hors tension après un certain temps.

- Pour le mettre manuellement hors tension, pressez la touche «ON». L'heure et la température apparaissent sur l'afficheur.

Evaluation des résultats

Taux de graisse corporelle

Les valeurs de taux de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur et évaluées avec «top», «good», «average» ou «poor». Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Homme	top	good	average	poor
Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<11	11-16	16.1-21	>21.1
15-19	<12	12-17	17.1-22	>22.1
20-29	<13	13-18	18.1-23	>23.1
30-39	<14	14-19	19.1-24	>24.1
40-49	<15	15-20	20.1-25	>25.1
50-59	<16	16-21	21.1-26	>26.1
60-69	<17	17-22	22.1-27	>27.1
70-100	<18	18-23	23.1-28	>28.1

Femme	top	good	average	poor
Age	Faible	Normal	Elevé	Obésité
10-14	<16	16-21	21.1-26	>26.1
15-19	<17	17-22	22.1-27	>27.1
20-29	<18	18-23	23.1-28	>28.1
30-39	<19	19-24	24.1-29	>29.1
40-49	<20	20-25	25.1-30	>30.1
50-59	<21	21-26	26.1-31	>31.1
60-69	<22	22-27	27.1-32	>32.1
70-100	<23	23-28	28.1-33	>33.1

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Homme			
Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50	50-65	>65

Femme			
Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<45	45-60	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur. Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Homme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Femme

Age	Faible	Normal	Elevé
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Masse osseuse

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, elle diminue alors progressivement. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau). La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe). Aucune directive ni recommandation n'existent en la matière.

Attention:
ne confondez pas la masse osseuse et la densité osseuse. Seul un examen médical (tomographie, échographie, par ex.) permet de déterminer la densité osseuse. Par conséquent, ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

AMR

Le taux métabolique actif (AMR = Active Metabolic Rate) représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique; sur le pèse-personne impédancemètre, celle-ci est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5).
Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il ne lui en est restitué, il contrebalance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

Corrélation des résultats dans le temps

Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.
L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).
La règle générale peut être la suivante: les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne: vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

Remarque concernant le «poids idéal»:

Le poids idéal est calculé à partir de la taille et de l'indice de poids santé BMI (Body-Mass-Index). L'affichage du poids idéal lors du pesage avec diagnostic s'effectue à partir d'un âge de 18 ans.

Remplacement des piles

L'unité de commande est pourvue d'un affichage de changement de pile. L'afficheur indique «Lo» lorsque les piles sont trop faibles, et le pèse-personne est désactivé automatiquement. Dans ce cas, les piles doivent être remplacées le plus tôt possible (3 x 1.5 V type AAA). Au niveau du pèsepersonne, les piles doivent être remplacées lorsque le pèse-personne ne délivre plus de signal après le pesage ou lorsqu'il n'émet plus de signal radio (3 x 1.5 V type AAA).

Remarque:

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

Nettoyage

Nettoyez de temps en temps l'appareil.
Utilisez pour le nettoyage un chiffon humide, sur lequel vous pouvez appliquer au besoin un peu de produit vaisselle. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.

Attention!

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs!
- N'immergez en aucun cas l'appareil!
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lave-vaisselle!

Problèmes / Que faire en cas de problèmes?

L'appareil ne doit être réparée que par MIGROS-Service. Des réparations effectuées par des non professionnels et l'emploi de pièces de rechange non originales peuvent présenter un danger pour l'utilisateur.

En cas de réparation non conforme et de dommages éventuels MIGROS décline toute responsabilité et sa garantie s'arrête.

Si vous ne réussissez pas à résoudre un problème de fonctionnement à l'aide du tableau suivant, adressez-vous au service clientèle MIGROS le plus proche ou à M-Infoline (numéro de téléphone à l'arrière de ce mode d'emploi).

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
0_Lo	La force portante maximale de 150 kg a été dépassée.	Charger uniquement jusqu'à 150 kg.
Lo	Les piles sont presque déchargées.	Remplacez les piles (voir pages 26 et 36).
Err	La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Eliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
	Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 5 % ou supérieur à 50 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
	Le taux hydrique se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 36 % ou supérieur à 70 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
	Le taux de masse musculaire et osseuse se situe en dehors de la plage de mesure (en fonction de l'âge et du sexe).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.
Pas d'affichage	Les piles de l'unité de commande sont entièrement déchargées.	Remplacez les piles (voir page 26).
	Les piles de l'unité de commande ne sont pas insérées correctement.	Contrôlez la polarité correcte (voir page 26).

Problèmes / Que faire en cas de problèmes?

Pas de mesure possible

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Le pèse-personne ne fonctionne pas correctement si vous montez sur le pèse-personne avant l'apparition de l'affichage «0.0 KG».	Activer correctement le pèse-personne (attendre l'affichage «0.0 KG») et répéter la mesure. Enclencher tout d'abord l'unité de commande avant la mesure. Attendre le cas échéant 30 secondes, puis répéter la mesure.
La liaison radio entre le pèse-personne et l'unité de commande est en dérangement.	Insérez à nouveau les piles du pèse-personne et de l'unité de commande; le pèse-personne émet un signal sonore lors de l'insertion.
L'unité de commande est trop éloignée du pèse-personne.	Réduisez la distance entre le pèse-personne et l'unité de commande; la distance maximale est de 2 mètres.
Les piles du pèse-personne sont déchargées.	Remplacez les piles (voir page 26).

Mesure de poids erronée

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne repose sur une moquette.	Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.

Elimination

- Tout appareil ou piles hors d'usage, peut être éliminés gratuitement dans un point de vente pour une élimination conforme
- Eliminez tout appareil défectueux et assurez-vous qu'il ne puisse plus être utilisé
- Ne pas jeter l'appareil ou les piles dans les ordures ménagères (protection de l'environnement!)

Données techniques

- **Dimensions du pèse-personne**: 320 x 320 x 21 mm
- **Piles du pèse-personne**: 3 x 1.5 V type AAA
- **Piles de l'unité de commande**: 3 x 1.5 V type AAA
- **Radiotransmission**: 433 MHz
- **Plage de mesure**: 5 kg à 150 kg
- **Incréments d'affichage poids, masse osseuse**: 100 g
- **Incréments d'affichage graisse corporelle, masse hydrique, masse musculaire:** 0.1 %
- **Incréments d'affichage BMR, AMR**: 1 Kcal
- **Homologation**: CE

Le pèse-personne est conforme à la directive 2004/108/CE + compléments.

Sous réserve de modifications de conception et de fabrication dans l'intérêt du progrès technique.

MIGROS FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES MIGROS, CH-8031 Zurich

Bilancia diagnostica Gold

Congratulazioni!

Acquistando questo apparecchio vi siete garantiti un prodotto di qualità, fabbricato con estrema cura. Con una manutenzione adeguata, l'apparecchio garantirà per anni delle ottime prestazioni.
Prima della messa in funzione iniziale vi preghiamo comunque di leggere attentamente le presenti istruzioni d'uso e soprattutto di osservare attentamente le avvertenze di sicurezza.

Le persone che non conoscono a fondo le presenti istruzioni d'uso non sono autorizzate all'utilizzo dell'apparecchio.

Indice

	Pagina
Avvertenze di sicurezza	**42**
A proposito delle istruzioni d'uso	43
Disimballaggio	43
Messa in funzione	**44**
– Introduzione	44
– Spiegazione dei simboli	44
– Pulizia e cura	45
– Descrizione dell'apparecchio	46
– Inserimento delle batterie	46
– Montaggio del pannello di comando	47
– Informazioni	48
– Misurazione del peso, diagnosi	51
– Valutazione dei risultati	53

	Pagina
Pulizia	**56**
Guasti / Che cosa fare in caso di problemi?	**57**
Smaltimento	**59**
Dati tecnici	**59**

Legga attentamente le presenti istruzioni d'uso prima di utilizzare il suo apparecchio onde evitare eventuali danni derivanti da un impiego non conforme.

Norme di sicurezza

- La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.
- Non utilizzare durante la gravidanza. Le misurazioni potrebbero non risultare imprecise a causa del liquido amniotico
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- ***Non salire sulla bilancia con i piedi appoggiati sugli angoli: pericolo di ribaltamento***
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento)

Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica
- Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche
- Sostituire sempre tutte le batterie con altre dello stesso tipo
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto
- Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto
- Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici

Avvertenze generali

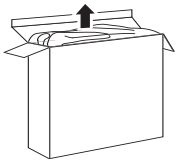
- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali
- Poiché non si tratta di una bilancia tarata per uso professionale e medico, sono possibili tolleranze intrinseche
- La portata della bilancia è max. 150 kg (330 lb, 24 St). Per la misurazione del peso e la determinazione della massa ossea i risultati vengono indicati con scala di 100 g (0,2 lb, 1/4 St)
- I risultati della misurazione delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati a intervalli di 0,1%
- Allo stato di fornitura la bilancia è impostata sulle unità di misura «cm» e «kg». Per impostare le unità di misura leggere le informazioni del capitolo «Impostazioni»
- Collocare la bilancia su un fondo piano e solido; una pavimentazione stabile è fondamentale per una corretta misurazione
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti oscillazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (stufe, termosifoni)
- Riparazioni possono essere eseguite solo dal MIGROS-Service. Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC.

A proposito delle istruzioni d'uso

Queste istruzioni d'uso non possono tener conto di ogni possibile impiego. Per ulteriori informazioni oppure in caso di problemi non trattati o trattati in modo insufficiente nelle presenti istruzioni, rivolgersi alla M-Infoline (numero telefonico sul retro delle presenti istruzioni d'uso).

Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso e consegnarle ad ogni eventuale altro utente.

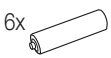
Disimballaggio



– **Togliere dall'imballaggio la bilancia diagnostica**

– **Dopo il disimballaggio controllare che i seguenti pezzi siano disponibili:**
  – Bilancia diagnostica
  – Pannello di comando rimovibile con display
  – Supporto a parete
  – Kit per il montaggio a parete
  – 3 x 1.5 V tipo AAA (bilancia)
  – 3 x 1.5 V tipo AAA (pannello di comando)

– Pulire l'apparecchio con un panno umido e asciugare bene
– **Distruggere eventuali sacchetti di plastica,** poiché potrebbero diventare un giocattolo pericoloso per i bambini!



Suggerimento:
– Conservare l'imballaggio per eventuali futuri trasporti (ad es. traslochi, riparazioni, ecc.)

1. Introduzione

Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale serve per pesarsi e per la diagnosi dei dati personali relativi al fitness. La bilancia è dotata di un innovativo display che visualizza i valori misurati mediante trasmissione radio fino a 2 m di distanza.
Il peso viene mostrato a intervalli di 100 g. La bilancia è destinata all'uso personale in ambiente privato.
La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 10 persone:

- misurazione del peso corporeo
- determinazione di percentuale di grasso corporeo,
- percentuale di acqua corporea,
- massa muscolare
- massa ossea come pure
- metabolismo basale e di attività.

La funzione di memoria permette di accedere agli ultimi due valori misurati. Inoltre la bilancia dispone delle seguenti funzioni:

- commutazione tra chilogrammi, libbre «LB» e stones «ST»
- spegnimento automatico
- indicazione di cambio batterie quando le batterie sono scariche
- Quando è spenta, la bilancia indica l'ora e la temperatura

2. Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli:

Pericolo. Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.

Attenzione Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.

Avvertenza! Indicazione di importanti informazioni.

Pulizia e cura

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:

Attenzione!

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Tenere la bilancia al riparo da urti, umidità, polvere, sostanze chimiche, forti variazioni di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, radiatori). Non premere i tasti né con troppa forza, né utilizzando oggetti appuntiti.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a forti campi elettromagnetici (per es. cellulari).

Batterie

Pericolo

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Nel caso in cui venga ingoiata una batteria, consultare immediatamente un medico.
- Non gettare le batterie nel fuoco. Pericolo di esplosione!

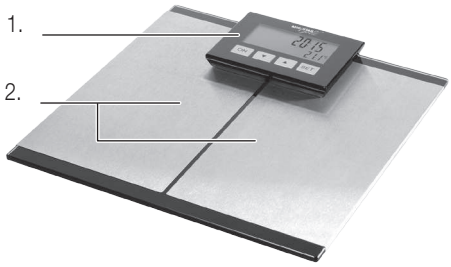
Attenzione!

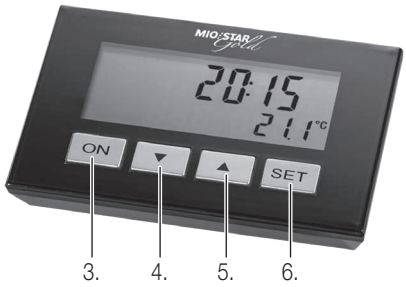
- Le batterie non devono mai essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, tagliate o cortocircuitate.
- Se l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie per evitare perdite che potrebbero causare danni all'apparecchio.

Riparazione

Attenzione!

- Per nessuna ragione aprire o cercare di riparare l'apparecchio, in quanto questo potrebbe comprometterne il funzionamento Qualora tale regola non venisse osservata, la garanzia perderebbe di validità.
- Per le riparazioni rivolgersi al MIGROS-Service.





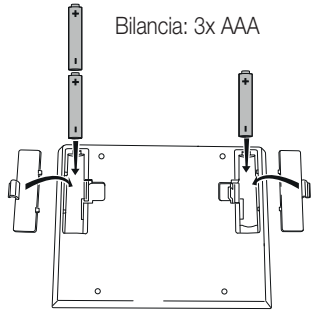
Descrizione dell'apparecchio

Panoramica

1. Pannello di comando con display
2. Elettrodi
3. Tasto ON
4. Tasto GIÙ
5. Tasto SU
6. Tasto SET

Inserimento delle batterie

Togliere le batterie dalla confezione e inserirle nella bilancia e nel pannello di comando, rispettando la polarità. Attenersi al disegno nello scomparto portabatterie.

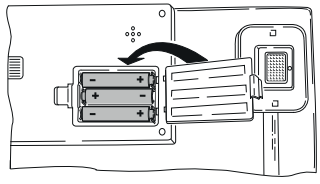


Bilancia

Se la bilancia non funziona, rimuovere le batterie e inserirle nuovamente.

Note per il cambio delle batterie, vedere pag. 56.

Pannello di comando: 3x AAA



Modificare l'unità di misura

La bilancia indica i valori in kg. Con il tasto «SET» è possibile scegliere l'unità di misura tra chilogrammi, libbre «LB» e stones «ST». Vedere pagina 49.

Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

Montaggio del pannello di comando

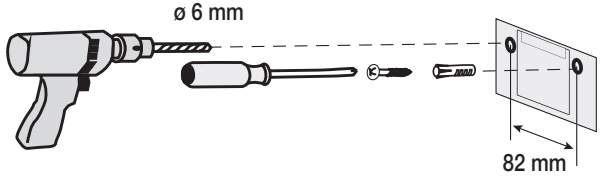
Collocazione del pannello di comando

Il pannello di comando può essere tenuto in mano, posato su una superficie piana o rimanere sulla bilancia, a scelta. L'elemento di plastica nero è un supporto magnetico per il montaggio a parete.
Spostare il sostegno come raffigurato per collocare il pannello di comando su una superficie piana.

Montaggio a parete

Con il kit di montaggio è possibile montare a parete il pannello di comando. Per il montaggio utilizzare il kit in dotazione e applicare il supporto a parete come raffigurato.

– Praticare nella parete 2 fori orizzontali posti a una distanza di 82 mm l'uno dall'altro. I fori devono essere praticati con una punta da 6 mm e devono essere profondi ca. 40 mm. Inserire i tasselli.
– Avvitare le viti di fissaggio nei tasselli finché non sporgono solo più ca. 4 mm della testa delle viti.

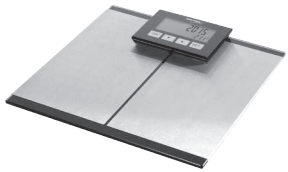


– Fissare il supporto a parete e inserire il pannello di comando sul supporto magnetico.

Montaggio a parete alternativo

Il supporto può essere applicato alla parete anche con una striscia biadesiva. La superficie della parete deve essere pulita e asciutta.

– Togliere la pellicola protettiva del nastro adesivo sul retro del supporto a parete.
– Premere con forza il supporto contro la parete.



Informazioni

Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua.

La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consente di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo.

I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente.

Non dimenticare che i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duroni possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:

- bambini inferiori ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne incinte,
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci cardiovascolari (riguardanti il cuore e il sistema vascolare),
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

Impostazioni

Prima di utilizzare la bilancia immettere i propri dati.

Impostazione di ora e unità di misura

- In modalità standby (visualizzazione temperatura attivata) premere il pulsante «SET». Nel display l'indicazione lampeggia.
- Impostare in sequenza l'ora e l'unità di misura (KG, LB, ST) utilizzando i tasti ▲ o ▼ .
- Confermare i dati immessi premendo ogni volta il tasto «SET».

Impostazione dei dati personali

Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.
La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari.
Premere il tasto «ON».

- Attendere che compaia l'indicazione «0.0».
- Iniziare l'impostazione con il tasto «SET». Sul display lampeggia il primo posto di memoria.

– Adesso si possono effettuare le seguenti impostazioni:

Dati personali	Valori impostati
Posto di memoria	da 1 a 10
Altezza	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Età	da 10 a 100 anni
Sesso	maschio « »
	femmina « »
Grado di attività	da 1 a 5

– Modificare i valori: premere il tasto ▲ o ▼ tenerlo premuto per lo scorrimento veloce.
– Confermare le immissioni: Premere il tasto «SET».
– La bilancia è pronta per la misurazione. Se non vengono eseguite altre operazioni, la bilancia si spegne.

Gradi di attività

Nella scelta del grado di attività occorre considerare il medio-lungo periodo.

– Dopo che tutti i parametri sono stati inseriti, la bilancia può misurare anche il grasso corporeo e gli altri valori.

Grado di attività	Attività fisica
1	**Nessuna.**
2	**Ridotta**: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica).
3	**Media**: attività fisica almeno 2 - 4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
4	**Elevata**: attività fisica almeno 4 - 6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.
5	**Molto elevata**: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.

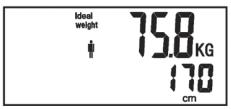
Misurazione del peso, diagnosi

1. Accensione della bilancia

– Premere il tasto «ON». Sul display compare «0.0 KG». Adesso la bilancia è pronta per la misurazione.

2a. Solo peso (senza diagnosi):

– Adesso salire sulla bilancia. L'indicazione «0.0 KG» inizia a lampeggiare.
Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. Al termine della misurazione viene emesso un segnale e viene visualizzato il risultato. Quando si scende dalla pedana, la bilancia si spegne dopo pochi secondi.

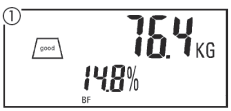


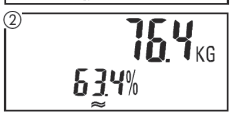
2b. Peso con diagnosi

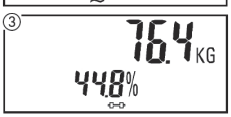
– Selezionare l'utente premendo il tasto ▲. Se necessario, premere più volte il tasto.
Dopo poco tempo, sul display compare il peso ideale in base ai dati dell'utente (altezza ed età).
– Adesso salire a **piedi nudi** sulla bilancia. L'indicazione «0.0 KG» inizia a lampeggiare.
Stare fermi sulla bilancia, distribuendo il peso uniformemente su entrambe le gambe. Al termine della misurazione viene emesso un segnale e viene visualizzato il risultato.

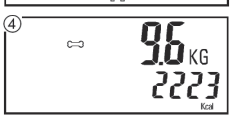
Importante:

– non deve esserci alcun contatto tra piedi, polpacci e cosce. In caso contrario la misurazione non può essere eseguita correttamente.



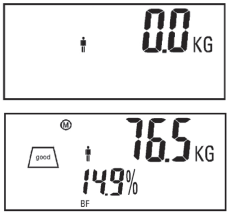






– I seguenti dati vengono automaticamente visualizzati in successione:
1. peso e percentuale di grasso corporeo «BF» con valutazione automatica (fig. 1).
2. peso e percentuale di acqua corporea «≈» (fig. 2).
3. peso e percentuale di muscoli «⊂⊃» (fig. 3).
4. massa ossea «⊂⊃» e metabolismo di attività «Kcal» (fig. 4).

– Successivamente vengono visualizzati ancora una volta peso e percentuale di grasso corporeo finché non compare «0.0». La bilancia è pronta per altre misurazioni.



Richiamo della memoria delle misurazioni

Allo spegnimento il valore misurato viene salvato automaticamente. Ogni utente ha 2 posti di memoria a disposizione.

3. Dopo una misurazione del grasso corporeo

Dopo che è stata effettuata una misurazione sul display compare «0.0».

– Premere il tasto ▼.
  Compare l'icona della memoria Ⓜ con l'ultima misurazione salvata. In successione vengono visualizzati i risultati peso, grasso corporeo, acqua corporea, percentuale di muscoli.
– Premere nuovamente il tasto ▼. Compare il penultimo valore di misurazione salvato.
– Premere nuovamente il tasto ▼. L'icona della memoria sparisce e sul display compare «0.0».

4. Spegnimento della bilancia

Dopo un determinato lasso di tempo la bilancia si spegne automaticamente.

– Per spegnerla manualmente premere il tasto «ON». Sul display compaiono l'ora e la temperatura.

Valutazione dei risultati

Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo vengono visualizzati sul display e valutati con top, good, average o poor. I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

Uomo	top	good	average	poor
Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<11	11-16	16.1-21	>21.1
15-19	<12	12-17	17.1-22	>22.1
20-29	<13	13-18	18.1-23	>23.1
30-39	<14	14-19	19.1-24	>24.1
40-49	<15	15-20	20.1-25	>25.1
50-59	<16	16-21	21.1-26	>26.1
60-69	<17	17-22	22.1-27	>27.1
70-100	<18	18-23	23.1-28	>28.1

Donna	top	good	average	poor
Età	bassa	normale	alta	molto alta
10-14	<16	16-21	21.1-26	>26.1
15-19	<17	17-22	22.1-27	>27.1
20-29	<18	18-23	23.1-28	>28.1
30-39	<19	19-24	24.1-29	>29.1
40-49	<20	20-25	25.1-30	>30.1
50-59	<21	21-26	26.1-31	>31.1
60-69	<22	22-27	27.1-32	>32.1
70-100	<23	23-28	28.1-33	>33.1

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo			
Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

Donna			
Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45	45-60	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.
I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	bassa	normale	alta
10-14	<44	44-57	>57
15-19	<43	43-56	>56
20-29	<42	42-54	>54
30-39	<41	41-52	>52
40-49	<40	40-50	>50
50-59	<39	39-48	>48
60-69	<38	38-47	>47
70-100	<37	37-46	>46

Donna

Età	bassa	normale	alta
10-14	<36	36-43	>43
15-19	<35	35-41	>41
20-29	<34	34-39	>39
30-39	<33	33-38	>38
40-49	<31	31-36	>36
50-59	<29	29-34	>34
60-69	<28	28-33	>33
70-100	<27	27-32	>32

Massa ossea

Come il resto del nostro corpo, anche le ossa sono soggette a processi naturali di crescita, calo e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'infanzia e raggiunge il massimo in un'età compresa fra i 30 e 40 anni. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce leggermente. Un'alimentazione sana (ricca specialmente di calcio e vitamina D) e un esercizio fisico regolare possono contrastare efficacemente questo deperimento. La crescita mirata dei muscoli contribuisce a rafforzare la stabilità dell'ossatura. Tenere presente che questa bilancia non indica il contenuto di calcio nelle ossa, ma determina il peso di tutte le componenti delle ossa (sostanze organiche e inorganiche, acqua). Sulla massa ossea è quasi impossibile influire, tuttavia può variare leggermente per determinati fattori (peso, statura, età, sesso). Al riguardo non esistono valori consigliati né direttive riconosciute.

Attenzione:

Non bisogna confondere la massa ossea con la densità delle ossa.
La densità delle ossa può essere determinata solo con un'analisi medica (ad es. tomografia computerizzata, ultrasuoni). Pertanto questa bilancia non consente di trarre conclusioni su variazioni delle ossa e della durezza delle ossa (ad es. osteoporosi).

AMR

Il metabolismo di attività (AMR = active metabolic rate) è il fabbisogno energetico quotidiano del corpo in condizioni di attività. Il consumo di energia di un essere umano cresce con l'aumentare dell'attività fisica; questo consumo viene rilevato dalla bilancia diagnostica grazie al grado di attività impostato (1-5).
Per mantenere il proprio peso occorre reintegrare nel corpo l'energia consumata assumendo cibi e bevande.
Se per un lungo periodo non si reintegra completamente l'energia consumata, il corpo colma la differenza attingendo dalle scorte di grasso, e il peso diminuisce. Se invece per un lungo periodo si assume energia superiore al valore del metabolismo
di attività (AMR) calcolato, il corpo non riesce a bruciare l'eccesso di energia, il surplus si deposita sotto forma di grasso e il peso aumenta.

Interazione temporale dei risultati

Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.
L'interpretazione dei risultati si orienta sulle variazioni del peso totale e della percentuale di grasso, acqua e muscoli corporei, nonché sull'intervallo di tempo in cui queste variazioni sono avvenute.
Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi). Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è «aiutare» la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

Nota sul «peso ideale»:

Il peso ideale si calcola in base ad altezza e BMI (Body-Mass-Index, indice di massa corporea). L'indicazione del peso ideale durante il peso con la diagnosi avviene a partire dai 18 anni di età.

Sostituzione batterie

Il pannello di comando è dotato di un indicatore del cambio batterie. Quando le batterie sono quasi scariche, sul display compare la scritta «Lo» e la bilancia si spegne automaticamente.
In questo caso è necessario sostituire le batterie al più presto (3 x 1.5 V tipo AAA). Nella bilancia è necessario sostituire le batterie quando, dopo essersi pesati, la bilancia non emette alcun segnale o trasmette alcun segnale radio (3 x 1.5 V tipo AAA).

Avvertenza:

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

Pulizia

L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto.
Per la pulizia utilizzare un panno umido e, se necessario, qualche goccia di detergente. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.

Attenzione!

- Non utilizzare mai solventi o prodotti di pulizia aggressivi!
- Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua!
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie.

Guasti / Che cosa fare in caso di problemi?

Le riparazioni dell'apparecchio possono essere eseguite solo presso MIGROS-Service. Le riparazioni effettuate da personale non specializzato, possono essere fonte di pericolo per l'utente.

In caso di riparazioni non effettuate a regola d'arte non viene assunta alcuna responsabilità per eventuali danni; decade inoltre il diritto alla garanzia.

Nel caso in cui non si riesca a risolvere un problema con l'ausilio della seguente tabella, rivolgersi al servizio clienti più vicino della MIGROS oppure contattare la M-Infoline (numero di telefono sul retro delle presenti istruzioni d'uso).

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
0_Lo	È stata superata la portata massima di 150 kg.	Non superare la portata massima di 150 kg.
Lo	La batteria è quasi scarica.	Sostituire la batteria (vedere pagina 46 e 56).
Err	La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta dei piedi è eccessiva (ad es. per la presenza di duroni).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Event. inumidire leggermente le piante dei piedi. Event. eliminare i duroni dalla pianta dei piedi.
	La percentuale di grasso non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 5% o superiore a 50%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.
	La percentuale di acqua non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 36% o superiore a 70%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.
	La percentuale di muscoli e ossa non rientra nell'intervallo misurabile (legato a età e sesso).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.
Nessuna indicazione	Le batterie nel pannello di comando sono completamente scariche.	Sostituire la batteria (vedere pagina 46).
	Le batterie nel pannello di comando non sono inserite correttamente.	Verificare che la polarità delle batterie sia corretta, (vedere pagina 46).

Misurazione impossibile

Possibili errori	Rimedio
La bilancia non è stata accesa prima di esservi saliti. Se si sale sulla bilancia prima che sul display compaia «0.0 KG», la bilancia non funziona correttamente.	Attivare correttamente la bilancia (attendere «0.0 KG») e ripetere la misurazione. Prima della misurazione accendere il pannello di comando. Attendere 30 secondi, quindi ripetere la misurazione.
Il collegamento radio tra bilancia e pannello di comando è disturbato.	Inserire nuovamente le batterie della bilancia e del pannello di comando, la bilancia emette un segnale durante l'inserimento.
Il pannello di comando è troppo distante dalla bilancia.	Ridurre la distanza tra bilancia e pannello di comando, distanza massima 2 metri.
Le batterie nella bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie (vedere pagina 46).

Misurazione del peso non corretta

Possibili errori	Rimedio
La bilancia poggia sulla moquette	Posare la bilancia su un fondo piano e solido.

Smaltimento

- Consegnare gratuitamente gli apparecchi o le batterie non più in uso presso un punto vendita per permettere uno smaltimento adeguato
- Smaltire immediatamente gli apparecchi con un guasto pericoloso e assicurarsi che non possano più essere utilizzati
- Non gettare gli apparecchi e le batterie tra i rifiuti domestici (tutela dell'ambiente!)

Dati tecnici

- **Dimensioni della bilancia**: 320 x 320 x 21 mm
- **Batterie della bilancia**: 3 x 1.5 V tipo AAA
- **Batterie del pannello di comando**: 3 x 1.5 V tipo AAA
- **Trasmissione radio**: 433 MHz
- **Intervallo di misurazione**: 5 kg - 150 kg
- **Scala per peso, massa ossea**: 100 g
- **Scala per grasso corporeo, acqua, massa muscolare:** 0.1 %
- **Scala BMR, AMR**: 1 Kcal
- **Approvato**: CE

La bilancia è conforme alla Direttiva CE 2004/108/EC + integrazioni.

Con riserva di modifiche di costruzione ed esecuzione dell'apparecchio dovute al progresso tecnico.

MIGROS

FEDERAZIONE DELLE COOPERATIVE MIGROS, CH-8031 Zurigo

Garantie / Garantie / Garanzia

753.966-0710

5 Jahre M-Garantie
5 ans M-garantie
5 anni M-garanzia

Die MIGROS übernimmt während fünf Jahren seit Kaufabschluss die Garantie für Mängelfreiheit und Funktionsfähigkeit des von Ihnen erworbenen Gegenstandes.

Die MIGROS kann die Garantieleistung wahlweise durch kostenlose Reparatur, gleichwertigen Ersatz oder durch Rückerstattung des Kaufpreises erbringen. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Nicht unter die Garantie fallen normale Abnützung sowie die Folgen unsachgemässer Behandlung oder Beschädigung durch den Käufer oder Drittpersonen sowie Mängel, die auf äussere Umstände zurückzuführen sind. Die Garantieverpflichtung erlischt bei Reparaturen durch nicht MIGROS-autorisierte Servicestellen.

Garantieschein oder Kaufnachweis (Kassabon, Rechnung) bitte sorgfältig aufbewahren. Bei Fehlen desselben wird jeder Garantieanspruch hinfällig.

MIGROS garantit, pour la durée de cinq ans à partir de la date d'achat, le fonctionnement correct de l'objet acquis et son absence de défauts.

MIGROS peut choisir la modalité d'exécution de la prestation de garantie entre la réparation gratuite, le remplacement par un produit équivalent ou le remboursement du prix payé. Toutes les autres prétentions sont exclues.

La garantie n'inclut pas l'usure normale, ni les conséquences d'un traitement non approprié, ni l'endommagement par l'acheteur ou un tiers, ni les défauts dus à des circonstances extérieures. La garantie n'est valable que si les réparations ont exclusivement été effectuées par le service après-vente MIGROS ou par les services autorisés par MIGROS.

Nous vous prions de bien vouloir conserver soigneusement le certificat de garantie ou le justificatif de l'achat (quittance, facture). Sans celui-ci aucune réclamation ne sera admise.

La MIGROS si assume per cinque anni, a partire dalla data d'acquisto, la garanzia per il funzionamento efficiente e l'assenza di difetti dell'oggetto in suo possesso.

La MIGROS può scegliere se eseguire la prestazione di garanzia attraverso la riparazione gratuita, la sostituzione del prodotto con uno di uguale valore o il rimborso del prezzo d'acquisto dello stesso. Ogni altra pretesa è esclusa.

Non sono compresi nella garanzia i guasti dovuti a normale usura, uso inadeguato o danni provocati dal proprietario o da terze persone, oppure derivanti da cause esterne. L'obbligo di garanzia è valido soltanto all'esplicita condizione, che si ricorra unicamente al servizio dopo vendita MIGROS o ai servizi autorizzati.

Per favore conservi il certificato di garanzia oppure il giustificativo d'acquisto (scontrino, fattura). Con la sua perdita si estingue ogni diritto di garanzia.

MIGROS
Service

Reparatur- oder pflegebedürftige Geräte werden in jeder Verkaufsstelle entgegengenommen.

Les articles nécessitant un service d'entretien ou une réparation sont repris à chaque point de vente.

Gli articoli che necessitano un servizio manutenzione o una riparazione possono essere depositati in ogni punto vendita.

M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

Haben Sie weitere Fragen? Die M-Infoline hilft Ihnen gerne weiter unter der Tel.-Nr. 0848 84 0848:

Montag bis Freitag 08.00 – 18.30 Uhr,

Samstag 08.30 – 17.30

(8 Rp./Min. 08.00 – 17.00 Uhr, 4 Rp./Min von 17.00 – 18.30 Uhr und Samstag).

www.migros.ch/kontakt

Vous avez des questions? M-Infoline est là pour vous aider: 0848 84 0848 du lundi au vendredi de 8h à 18h30, samedi de 8h30 à 17h30.

(8 cts/min. de 8 h à 17 h,

4 cts/min. de 17 h à 18 h 30 et samedi).

www.migros.ch/contact

Avete altre domande? L'M-Infoline rimane volentieri a vostra disposizione per ulteriori informazioni: 0848 84 0848 dal lunedì al venerdì dalle 08.00 alle 18.30 e il sabato dalle 08.30 alle 17.30

(8 cent./min. dalle 8.00 alle 17.00, 4 cent./min. dalle 17.00 alle 18.30 e sabato).

www.migros.ch/contatto

V01/30/10 Änderungen vorbehalten / Sous réserve de modifications / Con riserva di modifiche

© hoelner.ch